

Brakuje ci pomysłu na owocowe sałatki i smoothie? Poniższa tabela pomoże ci znaleźć nie tylko inspirację, ale i idealną kompozycję pełną wartościowych składników odżywczych!

	Zioła i przyprawy	Orzechy	Dodatki
Jabłko	<ul style="list-style-type: none"> • Kardamon • Cynamon • Goździki • Kolendra • Kminek • Imbir • Gałka muszkatołowa • Rozmaryn • Tymianek 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Kasztany jadalne Orzechy laskowe Orzechy pekan • Pistacje • Orzeszki piniowe • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Syrop klonowy • Wanilia
Morela	<ul style="list-style-type: none"> • Kardamon • Pieprz cayenne • Cynamon • Kolendra • Imbir • Gałka muszkatołowa • Rozmaryn • Szafran 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Orzechy laskowe Pistacje • Orzechy włoskie • Orzeszki piniowe 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Miód • Syrop klonowy • Serek mascarpone • Wanilia
Banan	<ul style="list-style-type: none"> • Kardamon, • Cynamon • Goździki, • Imbir • Gałka muszkatołowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzechy makadamia • Orzechy nerkowca • Orzech laskowy • Orzeszki ziemne • Orzechy pekan • Pistacje • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Czekolada • Kawa • Crème fraîche • Miód • Syrop klonowy • Wanilia
Borówka amerykańska	<ul style="list-style-type: none"> • Kardamon • Cynamon • Goździki • Imbir • Lawenda • Mięta • Gałka muszkatołowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Orzechy laskowe • Orzechy pekan • Orzechy piniowe • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Krem fraîche • Miód • Syrop klonowy • Serek mascarpone • Ser ricotta • Wanilia
Wiśnia	<ul style="list-style-type: none"> • Przyprawa korzenna • Cynamon • Goździki • Kolendra • Imbir • Szałwia • Tymianek 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Orzechy laskowe Orzechy pekan • Pistacje • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Czekolada • Kawa • Crème fraîche • Miód • Serek mascarpone Wanilia
Kokos	<ul style="list-style-type: none"> • Przyprawa korzenna • Bazylia • Kardamon • Kolendra • Cynamon • Goździki • Kolendra • Kminek • Imbir • Trawa cytrynowa • Gałka muszkatołowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Orzechy brazylijskie • Orzechy nerkowca • Orzechy makadamia • Orzeszki ziemne • Pistacje 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Czekolada • Crème fraîche • Miód • Serek mascarpone • Wanilia

	Zioła i przyprawy	Orzechy	Dodatki
Żurawina	<ul style="list-style-type: none"> • Przyprawa korzenna • Cynamon • Goździki • Imbir • Anyż • Tymianek 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Orzechy laskowe • Pistacje • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Miód • Syrop klonowy • Wanilia
Winogrona	<ul style="list-style-type: none"> • Pieprz cayenne • Kminek • Imbir • Mięta • Papryka • Rozmaryn 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Orzechy laskowe • Orzechy pekan • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Miód • Biała czekolada
Grejfrut	<ul style="list-style-type: none"> • Bazylia • Imbir • Mięta • Rozmaryn • Anyż • Estragon • Tymianek 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzechy nerkowca • Orzechy laskowe • Orzechy makadamia • Orzechy pekan • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Crème fraîche • Miód • Wanilia
Kiwi	<ul style="list-style-type: none"> • - 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzechy laskowe • Orzechy makadamia 	<ul style="list-style-type: none"> • Czekolada, • Miód
Mango	<ul style="list-style-type: none"> • Bazylia • Pieprz cayenne • Kolendra • Cynamon • Goździki • Imbir • Mięta • Gałka muszkatołowa • Anyż 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Orzechy nerkowca • Orzechy makadamia 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Mleko kokosowe • Kawa • Crème fraîche • Miód • Serek mascarpone • Wanilia • Biała czekolada
Nektarynka	<ul style="list-style-type: none"> • Przyprawa korzenna • Cynamon • Imbir • Mięta • Gałka muszkatołowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Orzechy laskowe • Orzechy pekan • Pistacje 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Czekolada • Miód • Syrop klonowy • Serek mascarpone • Wanilia
Pomarańcza	<ul style="list-style-type: none"> • Bazylia • Kardamon • Kolendra • Cynamon • Goździki • Kminek • Imbir • Mięta • Gałka muszkatołowa • Papryka • Pietruszka • Nasiona maku • Rozmaryn • Szafran • Anyż • Tymianek 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Kasztany • Orzechy laskowe Orzechy makadamia • Orzechy pekan • Orzeszki piniowe • Pistacje • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Czekolada • Kawa • Miód • Syrop klonowy • Serek mascarpone • Wanilia

	Zioła i przyprawy	Orzechy	Dodatki
Brzoskwinia	<ul style="list-style-type: none"> • Przyprawa korzenna • Bazylia • Cynamon • Goździki • Imbir • Gałka muszkatołowa • Mięta • Szafran • Anyż • Estragon • Tymianek 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Orzechy laskowe Orzechy pekan • Pistacje • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Cukier brązowy • Karmel • Czekolada • Crème fraîche • Miód • Syrop klonowy • Serek mascarpone Wanilia
Gruszka	<ul style="list-style-type: none"> • Przyprawa korzenna • Bazylia • Kardamon • Cynamon • Goździki • Imbir • Mięta • Gałka muszkatołowa • Pietruszka • Rozmaryn • Anyż 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Kasztany • Orzechy laskowe Orzechy makadamia Orzeszki ziemne • Orzechy pekan • Orzeszki piniowe Pistacje • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Czekolada • Crème fraîche • Miód • Syrop klonowy • Serek mascarpone • Wanilia
Ananas	<ul style="list-style-type: none"> • Przyprawa korzenna • Bazylia • Kardamon • Cynamon • Goździki • Imbir • Mięta • Rozmaryn • Szafran • Anyż 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzechy nerkowca • Orzechy makadamia • Pistacje • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Czekolada • Miód • Syrop klonowy • Wanilia
Śliwka	<ul style="list-style-type: none"> • Przyprawa korzenna • Liść laurowy • Kardamon • Cynamon • Goździki • Kolendra • Imbir • Mięta • Gałka muszkatołowa • Szałwia • Tymianek 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzechy laskowe • Orzechy pekan • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Crème fraîche • Miód • Syrop klonowy • Wanilia
Dynia	<ul style="list-style-type: none"> • Przyprawa korzenna • Liść laurowy • Pieprz cayenne • Kolendra • Cynamon • Goździki • Kminek • Imbir • Gałka muszkatołowa • Rozmaryn • Szałwia • Tymianek 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzechy laskowe • Orzechy pekan • Orzechy włoskie • Orzeszki piniowe 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel, • Crème fraîche • Miód • Syrop klonowy • Wanilia • Biała czekolada

	Zioła i przyprawy	Orzechy	Dodatki
Malina	<ul style="list-style-type: none"> • Cynamon • Goździki • Imbir • Mięta • Anyż • Tymianek 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Orzechy laskowe • Orzechy makadamia • Orzechy ziemne • Orzechy pekan • Orzeszki piniowe • Pistacje 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Czekolada • Crème fraîche • Miód • Syrop klonowy • Serek mascarpone • Wanilia
Rabarbar	<ul style="list-style-type: none"> • Liść laurowy • Kardamon • Cynamon • Goździki • Imbir • Mięta • Gałka muszkatołowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Orzechy laskowe • Orzechy pekan 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Crème fraîche • Miód • Syrop klonowy • Serek mascarpone • Wanilia • Biała czekolada
Truskawka	<ul style="list-style-type: none"> • Kardamon • Cynamon • Goździki • Kolendra • Imbir • Mięta • Gałka muszkatołowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Migdały • Orzechy laskowe • Orzechy ziemne • Orzechy pekan • Orzeszki piniowe • Pistacje • Orzechy włoskie 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmel • Czekolada • Crème fraîche • Miód